

# ACQUA CLASS

## Acqua Fitness

### AGOSTO



| LUNEDI' 5 |                        | MARTEDI' 6            |  | MERCOLEDI' 7 |                        | GIOVEDI' 8             |                        | VENERDI' 9 |                       | SABATO | DOMENICA |
|-----------|------------------------|-----------------------|--|--------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------|-----------------------|--------|----------|
| 7:00      |                        |                       |  | 7:00         |                        |                        |                        | 7:00       |                       |        | 7:00     |
| 8:00      |                        |                       |  | 8:00         |                        |                        |                        | 8:00       |                       |        | 8:00     |
| 8:30      |                        |                       |  | 8:30         |                        |                        |                        | 8:30       |                       |        | 8:30     |
| 9:00      |                        | <b>AcquaGym</b>       |  | 9:00         |                        |                        |                        | 9:00       |                       |        | 9:00     |
| 9:30      |                        | Fabio 9:00-9:50       |  | 9:30         |                        |                        |                        | 9:30       |                       |        | 9:30     |
| 10:00     |                        |                       |  | 10:00        |                        |                        | <b>AcquaGym</b>        | 10:00      | <b>AcquaGym</b>       |        | 10:00    |
| 10:30     |                        |                       |  | 10:30        |                        |                        | Fabio 9:30-10:20       | 10:30      | Nicoletta 10:00-10:50 |        | 10:30    |
| 11:00     | <b>Acqua GAG</b>       |                       |  | 11:00        | <b>Acqua GAG</b>       |                        |                        | 11:00      |                       |        | 11:00    |
| 11:30     | Nicoletta 11:00-11:50  |                       |  | 11:30        | Nicoletta 11:00-11:50  |                        |                        | 11:30      |                       |        | 11:30    |
| 12:00     |                        |                       |  | 12:00        |                        |                        |                        | 12:00      |                       |        | 12:00    |
| 12:30     |                        |                       |  | 12:30        |                        |                        |                        | 12:30      |                       |        | 12:30    |
| 13:00     |                        | <b>Acqua GAG</b>      |  | 13:00        | <b>AcquaGym</b>        | <b>AcquaGym</b>        | <b>AcquaGym</b>        | 13:00      |                       |        | 13:00    |
| 13:30     | <b>AcquaCircuit</b>    | Nicoletta 13:00-13:50 |  | 13:30        | Nicoletta 13:00-13:50  | Fabio 13:00-13:50      |                        | 13:30      | <b>HydroBike</b>      |        | 13:30    |
| 14:00     | Nicoletta 13:30-14:20  |                       |  | 14:00        |                        |                        |                        | 14:00      | Maddalena 13:30-14:20 |        | 14:00    |
| 14:30     |                        |                       |  | 14:30        |                        |                        |                        | 14:30      |                       |        | 14:30    |
| 15:00     |                        |                       |  | 15:00        |                        |                        |                        | 15:00      |                       |        | 15:00    |
| 15:30     |                        |                       |  | 15:30        |                        |                        |                        | 15:30      |                       |        | 15:30    |
| 16:00     |                        |                       |  | 16:00        |                        |                        |                        | 16:00      |                       |        | 16:00    |
| 16:30     |                        |                       |  | 16:30        |                        |                        |                        | 16:30      |                       |        | 16:30    |
| 17:00     |                        |                       |  | 17:00        |                        |                        |                        | 17:00      |                       |        | 17:00    |
| 17:30     |                        |                       |  | 17:30        |                        |                        |                        | 17:30      |                       |        | 17:30    |
| 18:00     |                        |                       |  | 18:00        |                        |                        |                        | 18:00      |                       |        | 18:00    |
| 18:30     |                        |                       |  | 18:30        |                        |                        |                        | 18:30      |                       |        | 18:30    |
| 19:00     | <b>AcquaGym</b>        | <b>AcquaCircuit</b>   |  | 19:00        | <b>AcquaGym</b>        | <b>AcquaGym</b>        | <b>AcquaGym</b>        | 19:00      | <b>AcquaCircuit</b>   |        | 19:00    |
| 19:30     | Alessia G. 18:40-19:30 | Melania 18:40-19:30   |  | 19:30        | Alessia G. 18:40-19:30 | Alessia G. 18:40-19:30 | Alessia G. 18:40-19:30 | 19:30      | Fabio 18:40-19:30     |        | 19:30    |
| 20:00     | <b>AcquaCircuit</b>    | <b>AcquaCircuit</b>   |  | 20:00        | <b>AcquaCircuit</b>    | <b>AcquaCircuit</b>    | <b>AcquaCircuit</b>    | 20:00      | <b>HydroBike</b>      |        | 20:00    |
| 20:30     | Alessia G. 19:30-20:20 | Melania 19:30-20:20   |  | 20:30        | Alessia G. 19:30-20:20 | Alessia G. 19:30-20:20 | Alessia G. 19:30-20:20 | 20:30      | Fabio 19:30-20:20     |        | 20:30    |
| 21:00     | <b>AcquaGym</b>        |                       |  | 21:00        | <b>AcquaGym</b>        | <b>AcquaGym</b>        | <b>AcquaGym</b>        | 21:00      |                       |        | 21:00    |
| 21:30     | Alessia G. 20:20-21:10 |                       |  | 21:30        | Alessia G. 20:20-21:10 | Alessia G. 20:20-21:10 | Alessia G. 20:20-21:10 | 21:30      |                       |        | 21:30    |
| 22:00     |                        |                       |  | 22:00        |                        |                        |                        | 22:00      |                       |        | 22:00    |
| 22:30     |                        |                       |  | 22:30        |                        |                        |                        | 22:30      |                       |        | 22:30    |
| 23:00     |                        |                       |  | 23:00        |                        |                        |                        | 23:00      |                       |        | 23:00    |

COD. DD001 - La direzione si riserva la facoltà di modificare gli orari, la programmazione delle lezioni e quella degli istruttori. Lo Staff si raccomanda di rispettare l'orario d'inizio e fine delle lezioni. Non è consentito l'ingresso nella Vasca 10 minuti dopo l'inizio della lezione. L'abbigliamento di vasca è composto da costume da nuoto, cuffia, ciabattine in gomma. Si ricorda che è possibile frequentare le attività solo con il CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO in regola.



# ACQUA CLASS

## Nuoto Controllato



Via Aristide Leonori, 8  
**Tel. 06 5415467**  
[www.tolivesport.it](http://www.tolivesport.it)  
[info@tolivesport.it](mailto:info@tolivesport.it)

10.06.2024 - 15.09.2024

|       | LUNEDI'      | MARTEDI'     | MERCOLEDI' | GIOVEDI'     | VENERDI' | SABATO       | DOMENICA     |
|-------|--------------|--------------|------------|--------------|----------|--------------|--------------|
| 6:30  |              |              | 6:30       |              | 6:30     |              | 6:30         |
| 7:00  |              |              | 7:00       |              | 7:00     |              | 7:00         |
| 8:00  |              |              | 8:00       |              | 8:00     |              | 8:00         |
| 8:30  |              |              | 8:30       |              | 8:30     |              | 8:30         |
| 9:00  |              |              | 9:00       |              | 9:00     |              | 9:00         |
| 9:30  |              |              | 9:30       |              | 9:30     |              | 9:30         |
| 10:00 |              |              | 10:00      |              | 10:00    |              | 10:00        |
| 10:30 |              |              | 10:30      |              | 10:30    |              | 10:30        |
| 11:00 |              |              | 11:00      |              | 11:00    |              | 11:00        |
| 11:30 |              |              | 11:30      |              | 11:30    |              | 11:30        |
| 12:00 |              |              | 12:00      |              | 12:00    |              | 12:00        |
| 12:30 |              |              | 12:30      |              | 12:30    |              | 12:30        |
| 13:00 |              |              | 13:00      |              | 13:00    |              | 13:00        |
| 13:30 |              |              | 13:30      |              | 13:30    |              | 13:30        |
| 14:00 |              |              | 14:00      |              | 14:00    |              | 14:00        |
| 14:30 | 6:30 - 22:30 | 6:30 - 22:30 | 14:30      | 6:30 - 22:30 | 14:30    | 9:00 - 19:30 | 9:00 - 19:30 |
| 15:00 |              |              | 15:00      |              | 15:00    |              |              |
| 15:30 |              |              | 15:30      |              | 15:30    |              |              |
| 16:00 |              |              | 16:00      |              | 16:00    |              |              |
| 16:30 |              |              | 16:30      |              | 16:30    |              |              |
| 17:00 |              |              | 17:00      |              | 17:00    |              |              |
| 17:30 |              |              | 17:30      |              | 17:30    |              |              |
| 18:00 |              |              | 18:00      |              | 18:00    |              |              |
| 18:30 |              |              | 18:30      |              | 18:30    |              |              |
| 19:00 |              |              | 19:00      |              | 19:00    |              |              |
| 19:30 |              |              | 19:30      |              | 19:30    |              |              |
| 20:00 |              |              | 20:00      |              | 20:00    |              |              |
| 20:30 |              |              | 20:30      |              | 20:30    |              |              |
| 21:00 |              |              | 21:00      |              | 21:00    |              |              |
| 21:30 |              |              | 21:30      |              | 21:30    |              |              |
| 22:00 |              |              | 22:00      |              | 22:00    |              |              |
| 22:30 |              |              | 22:30      |              | 22:30    |              |              |
| 23:00 |              |              | 23:00      |              | 23:00    |              |              |

IL NUOTO  
 CONTROLLATO È  
 RISERVATO AI  
 PACCHETTI  
 INGRESSI E AGLI  
 ABBONAMENTI

**NOVITA' IMPORTANTE! Le nostre Piscine sono trattate con Raggi UV. Meno Cloro ... più Salute!**

COD. DD003 - L'ATTIVITA' E' POSSIBILE SOLO TRAMITE PRENOTAZIONE SU APP TO LIVE PER SEDUTE DI 1H; Il Nuoto Controllato è riservato ad allievi di età minima di 16 anni, che sappiano nuotare almeno dorso e stile libero. Durante il Nuoto Controllato è vietato effettuare tuffi o giochi pericolosi o che possano disturbare gli altri frequentatori. Non è consentito praticare esercizi ginnici. L'abbigliamento di vasca è composto da costume da nuoto, cuffia, ciabattine in gomma. Il seguente PIANO VASCA è puramente indicativo, il numero di corsie messo a disposizione per il Nuoto Controllato potrebbe variare per momentanee esigenze organizzative. Si ricorda che è possibile frequentare le attività solo con il CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO in regola.



# ACQUA CLASS

dal 10.06.2024 al 26.07.2024 Scuola Nuoto Bambini  
 dal 1.09.2023 al 31.07.2024 Scuola Nuoto Adulti  
 dal 10.06.2024 al 15.09.2024 Nuoto Controllato/Summer Village

Via Aristide Leonori, 8  
**Tel. 06 5415467**  
[www.tolivesport.it](http://www.tolivesport.it)  
[acqua@tolivesport.it](mailto:acqua@tolivesport.it)

## SCUOLA NUOTO BAMBINI - RAGAZZI

Lun - Mar - Gio - Ven

16:40-17:30

17:30-18:20

## SCUOLA NUOTO ADULTI

| Lunedì/Giovedì | Martedì/Venerdì | Mercoledì/Sabato                               |
|----------------|-----------------|--|
| 19.20-20.20    | 10.00-11.00     | 18.30-19.30 (mercoledì)<br>9.00-10.00 (sabato) |
| 20.20-21.20    | 13.30-14.30     |  |
|                | 18.30-19.30     | Mono settimanale Mercoledì                     |
|                | 19.30-20.30     |  |
|                | 20.30-21.30     |  |
|                |                 | 13.10-14.10                                    |
|                |                 | 19.30-20.30                                    |

## NUOTO CONTROLLATO

| Lun   | Mar | Mer | Gio | Ven | Sab                                       | Dom |
|---|-----|-----|-----|-----|---|-----|
| 6.30-9.00<br>Nuoto Controllato                    |     |     |     |     | 9.00-19.30                                |     |
| 9.00-19.00<br>Nuoto Controllato<br>Summer Village |     |     |     |     | Nuoto<br>Controllato<br>Summer<br>Village |     |
| 19.00-22.30<br>Nuoto Controllato                  |     |     |     |     |   |     |

si ricorda che è possibile frequentare le attività solo con  
 il CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO in regola

COD. DD003 - L'attività di Nuoto Controllato è possibile prenotarla solo tramite App TO LIVE ed è riservata a pacchetti ad INGRESSO ed ABBONAMENTI per iscritti dai 16 anni, che sappiano nuotare almeno dorso e stile libero. In piscina è vietato effettuare tuffi o giochi pericolosi che possano disturbare gli altri frequentatori. E' vietato nuotare con orologi e orecchini a cerchi grandi. Non è consentito praticare esercizi ginnici. In vasca è consigliato indossare costume da nuoto, contenitivo per bambini fino a 3 anni o che ancora necessitano, cuffia (per tutti), ciabattine in gomma.